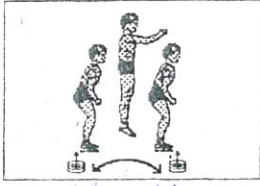


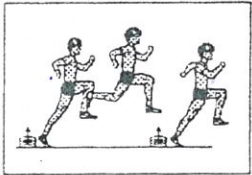
Parcours 1

Parcours 2



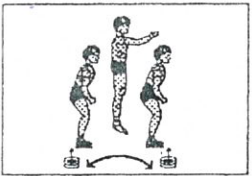
Squat jump main courante
10 répétitions

Récupération footing
30 sec.



Foulées bondissantes
10 répétitions

Récupération footing
30 sec.



Squat Jump face, côté,
face, saut extension
5 répétitions

Récupération footing
30 sec.

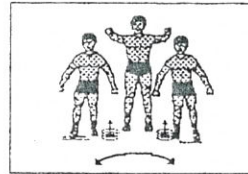
sprint aller-retour sur
10 mètres
4 répétitions

Récupération footing
30 sec.



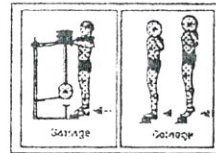
1/2 Squat 1 jambe
6 répétitions
Squat jump main courante
6 répétitions

Récupération footing
30 sec.



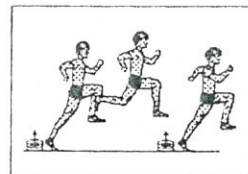
Squat jump latéral
10 répétitions

Récupération footing
30 sec.



Extension cheville
main courante
10 répétitions de ch.

Récupération footing
30 sec.



Foulées bondissantes
10 répétitions

Récupération footing
30 sec.



Sprint 30 mètres

Récupération footing
30 sec.